

Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keolahragaan

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI BERBAGAI MODEL
LATIHAN MEGUBAH ARAH PADA SISWA PESERTA EKSTRA
KURIKULER SEPAKBOLA SMP N 3 JEPARA TAHUN 2017**



SKRIPSI

Oleh :

M AFFAN FIRDAUS NUR

K5613041

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
MEI 2018**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : M Affan Firdaus Nur

NIM : K5613041

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI BERBAGAI MODEL LATIHAN MEGUBAH ARAH PADA SISWA PESERTA EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMP N 3 JEPARA TAHUN 2017”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, April 2018

Yang membuat pernyataan

M Affan Firdaus Nur

**UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA
PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI BERBAGAI MODEL
LATIHAN MEGUBAH ARAH PADA SISWA PESERTA EKSTRA
KURIKULER SEPAKBOLA SMP N 3 JEPARA TAHUN 2017**

Oleh:

M AFFAN FIRDAUS NUR

K5613041

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan pada Program Pendidikan Kepelatihan Olahraga**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
APRIL 2018**

PERSETUJUAN

Nama : M Affan Firdaus Nur

NIM : K5613041

Judul Skripsi: UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING
BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI
BERBAGAI MODEL LATIHAN MEGUBAH ARAH PADA
SISWA PESERTA EKSTRA KURIKULER SEPAKBOLA SMP
N 3 JEPARA TAHUN 2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji Program Studi Pendidikan Keolahragaan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, April 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd
NIP. 19680323 199303 1 012

Slamet Widodo, M.Or
NIP. 19711228 200312 1 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : M Affan Firdaus Nur
NIM : K5613041
Judul skripsi : “Upaya Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Melalui Berbagai Model Latihan Mengubah Arah Pada Siswa Peserta Ekstra kulikuler Sepakbola SMP N 3 JEPARA Tahun 2017”

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari, Senin tanggal 21 Mei 2018. Dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 2 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

	Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Agustiyanto, M.Pd.	_____	_____
Sekretaris	: Rumi Iqbal Doewes, S.Pd.,M.Or.	_____	_____
Anggota I	: Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd	_____	_____
Anggota II	: Slamet Widodo, M.Or	_____	_____

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada

Hari :

Tanggal :

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret,

Kepala Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.
NIP 196101241987021001

Drs. Agustiyanto, M.Pd.
NIP 19680818 199403 1 001

MOTTO

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu,
dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu,
Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”

(QS. Al-Baqarah ayat 216)

“Kita tidak akan tau apa yang
akan kita alami sebelum kita memulai sesuatu pekerjaan dan sesungguhnya yang paling
menghambat adalah kita menunda untuk memulai jadi jangan takut untuk mencoba mem-
ulai karena dengan memulai kita akan mendapat jawaban dari apa yang
telah kita lakukan”

(Penulis)

*“Menyepi itu penting, supaya kamu benar-benar bisa mendengar apa yang
menjadi isidari keramaian”*

(Emha Ainun Najib)

“Kalau ingin melakukan perubahan jangan tunduk terhadap kenyataan,
asalkan kau yakin di jalan yang benar maka lanjutkan”

(K.H. Abdurrahman Wahid /Gus Dur)

PERSEMBAHAN

❖ Bapak Ahmad Solikhin (Alm) dan Ibu Siti Sumartatik (Orang tua)

“Karenatidakadakesuksesanpadoarestu orang tua,
terimakasihtelahmemberikankasihsayang, dukunganmoril, materisertadoa.
Terimalahpersembahankecilinisebagaitandabaktisaya”

❖ Damha Al Banna (Kakak) dan Rafida Salsabila (Adik)

“Terimakasihdansayangkuuntuk kalian, yang senantiasamemberikandukungan,
semangat, senyum, dandauntukkeberhasilanini”

❖ Laila Rachma Pratiwi

“Terimakasihtelahmenemanisayasampaisaatini, yang selalumemberisemangat,
semogadisuatuharinantikitadapatmencapaikesuksesanbersama”

❖ Teman - teman PendidikanKepelatihanOlahraga UNS angkatan 2013

❖ Teman – teman satu perjuangan (Kontrakan)

ABSTRAK

M AffanFirdausNur, K5613041. **UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI BERBAGAI MODEL LATIHAN MENGUBAH ARAH PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 3 JEPARA TAHUN 2017.** Skripsi, Surakarta: FakultasKeguruaandanIlmuPendidikan,

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola melalui berbagai model latihan mengubah arah pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 3 JEPARA tahun 2017

Jenispenelitian yang digunakan adalah penelitian quasi eksperimen. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP N 3 Jepara 2017, berjumlah 28 siswa. TesdanPengukuran yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah dengan melakukan tes *dribble*. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berupa data peningkatan ketrampilan *dribble*. Teknik pengumpulan data adalah melalui tes praktik dan observasi dari proses kegiatan pembelajaran. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data .Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kuantatif dengan prosentase. Prosedur penelitian ini meliputi perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi

Hasil analisis data dapat disampaikan sebagai berikut: peningkatan keterampilan menggiring bola siswa pada Siklus I dari 28 siswa mencapai 35,71% atau sebanyak 10 siswa sudah masuk kriteria cukup dan pada. Siklus II meningkat mencapai 81,54% atau sebanyak 23 siswa sudah masuk kriteria sangat baik,sedangkan pad aakhir siklus II ada 17,67% atau sebanyak 5 siswa yang belum tuntas. Berdasarkan hasil analisis data, makadapat disimpulkan bahwa latihan melalui berbagai model latihan mengubah arah menggunakan *zig-zag run* dan *ladder drill* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada peserta ekstra kulikuler sepakbola SMP N 3 Jepara tahun 2017/2018.

Kata Kunci: *Mengubaharah,keterampilandribble*

ABSTRACT

FajarSetyaKurniawan, K5613031. **THE INFLUENCE OF BALL FEELING EXERCISE THROUGH DRIBBLE SKILLS IN FOOTBALL GAME OF FOOTBALL EXTRACURRICULAR AT SMP N 1 SIMO TAHUN 2017.**

Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education. SebelasMaret University.

The aim of this research is to know: (1) Differences in the influence of ball feeling exercise degan conventional dribble exercise on dribble football skills or not on students extracurricular participants football SMP Negeri 1 Simo Year 2017; (2) Better practice between the exercises on the Ball Feeling Group and the Conventional Dribble Exercise on the soccer dribble skills of students extracurricular football participants SMP Negeri 1 Simo Year 2017

The research which is used is experiment research. The subject whis used in this research are the students of football extracurricular at SMP N 1 SIMO 2017, the number are 20 students. Test and measuring which are used to collect data by doing a dribble test. The data which is collected in this research is a dribble increasing data. Data analysis technique which is used in this research is differentiate test (uji-t) through requirement test first such as reliability test, normality test, and homogeneity test.

After doing research, the following results are obtained: (1) there is a difference in the effect of Ball feeling exercise and Group of conventional dribble exercises on improving dribble skills on students of extracurricular soccer SMP N 1 SIMO in 2017 with $t_{count} = 10,2112 > t_{table} = 2,262$. Whereas the effect of conventional dribble exercise gets $t_{hitung} = 0,2822 < t_{table} = 2,262$; (2) Ball Feeling Exercise is better than the Conventional Dribble Training Group Exercise for dribbled skills in students of SMP N 1 SIMO football extracurricular in 2017. Ball Feeling group has a 13.92% improvement over the Conventional Dribble Group at 1.44% .

Based on the results of the research can be summarized as follows: (1) there is a difference in the effect of ball feeling exercise on dribble skills on students ekstrakurikuler football SMP N 1 SIMO in 2017, with $t_{count} = 10,2112 > t_{table} = 2,262$. Whereas the effect of conventional dribble exercise gets $t_{hitung} = 0,2822 < t_{table} = 2,262$; (2) Ball Feeling exercises are better than the conventional Dribble Training Group Exercises on dribbled skills in students of SMP N 1 SIMO football extracurricular in 2017. Ball Feeling group has a 13.92% improvement over the Conventional Dribble Group at 1.44% .

Keyword : Ball feeling, dribble skill

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **"UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA MELALUI BERBAGAI MODEL LATIHAN MENGUBAH ARAH PADA SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP N 3 JEPARA TAHUN 2017"**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Agustiyanto, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Keolahragaan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd., selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi, pengarahan serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Slamet Widodo, M.Or., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Agus Abid Lutfi, M.Pd. Kepala SMP Negeri 3 Jepara, yang telah memberikan kesempatan dan tempat guna pengambilan data penelitian.
6. Supardiman, S.Pd., selaku guru mata pelajaran pendidikan jasmani sekaligus pembina ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Jepara, yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
7. Para siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 Jepara, yang telah berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian ini.

8. Kedua orang tua, yang
selalumemberikandoadandukunganselamapenyusunanskripsiini.
9. Teman-temanPendidikanKepelatihanOlahraga 2013, yang
telahmembantupelaksanaanselamapenelitianiniberlangsung.

Penelitimenyadaribahwaskripsiinimasihjauhdarisempurnadanhaliniantara
lain karenaketerbatasanpeneliti. Meskipundemikian,
penelitiberharapsemogaskripsiinibermanfaatbagipembacadanpengembanganilmu.

Surakarta, April 2018

Peneliti,

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. IdentifikasiMasalah.....	6
C. PembatasanMasalah	6
D. RumusanMasalah	6
E. TujuanPenelitian	6
F. ManfaatPenelitian	6
BAB II : KAJIAN TEORI	
A. KajianPustaka	7
1. Sepak Bola	7
a. PengertianSepak Bola	7
b. PerkembanganSepak Bola Di Indonesia	8
c. PeraturanPermainanSepak Bola.....	9
d. TeknikDasarPermainanSepak Bola	12
2. TeknikMenggiring Bola.....	12
a. Menggiring bola dengankura-kura kaki bagiandalam.....	12
b. Menggiring bola dengankura-kura kaki penuh	13
c. Menggiring bola dengankura-kura kaki bagianluar	14
d. Faktor yang Mempengaruhi Dribbling	14
3. HakekatLatihan	16
a. PengertianLatihan	16
b. Prinsip-PrinsipLatihan	17
c. Aspek-aspekLatihan.....	18
d. TahapanLatihan.....	19
e. VariabelLatihan.....	20
4. MengubahArah Bola.....	21
a. <i>Zig-Zag Run</i>	21

b. <i>Ladder Drill</i>	23
B. Kerangka Berpikir	27
C. Hipotesis	28
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	29
B. Metode Penelitian	30
C. Subjek Penelitian	30
D. Data Dan Sumber Data	30
E. Teknik Pengambilan Data	31
F. Teknik Uji Validitas Data	32
G. Teknik Analisis Data	32
H. Indikator Kinerja	34
I. Prosedur Penelitian	34
BAB IV : HASIL TINDAKAN DAN PEMBAHASAN	
A. Data Pra Tindakan	37
B. Pembahasan	48
BAB V : SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan	50
B. Implikasi	50
C. Saran	50
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	53

DAFTAR TABEL

Tabel

	Halaman
1. Rinciankegiatanwaktudankegiatanpenelitian.....	29
2. IndikatorPencapaianHasilBelajarSiswa	33
3. Pretest atau data Pra tindakan	39
4. Kenaikan Pretest sampai Siklus I.....	42
5. Kenaikan Siklus I sampai Siklus II.....	45
6. Deskripsi Data Kemampuan Menggiring bola	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar

	Halaman
1. Menggiring bola dengankura-kura kaki bagiandalam	13
2. Menggiring bola dengankura-kura kaki penuh	13
3. Menggiring bola dengankura-kura kaki bagianluar	14
4. TahapanLatihan.....	19
5. Latihan <i>zig-zag run</i>	22
6. Model Latihan <i>zig-zag run</i>	22
7. Model Latihan <i>zig-zag run</i>	23
8. Model Latihan <i>zig-zag run</i>	23
9. Model Latihan <i>zig-zag run</i>	24
10. Latihan <i>Ladder Drill Icky Shuffel</i>	24
11. SkemaAnalisisInteraktif.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Petunjuk Pelaksanaan Tes Keterampilan Menggiring Bola.....	53
2. Program Latihan Menggiring Bola	54
3. Hasil tes awal <i>Zig-Zag Run</i>	58
4. Data Siklus I.....	59
5. Data Siklus II	60
6. Katagori Peningkatan Siklus I Dan Siklus II	61
7. Tabel Data Dan Katagori Pretest Sampai Siklus II.....	62
8. Hasil Pretest Dan Siklus II.....	63
9. Dokumentasi	64